

MENÚ SEGUNDO TRIMESTRE

Menú Basal -Comedores Escolares Curso 2020/2021



VIERNES

- LENTEJAS COMPUESTAS
- FOGONERO EN MOKO HERVIDO
- PAPAS GUISADAS.
- YOGUR, PAN BLANCO.

JUEVES

- CREMA DE CALABACINES.
- PAELLA MIXTA
- RODAJA DE LIMÓN
- FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL.

MIÉRCOLES

- SOPA DE POLLO CON HORTUELAÑA.
- LOMO ADORADO EN SALSA
- MIENTRA DE VERDURAS.
- FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.

MARTES

- CREMA DE ESPINACAS
- MACARRONES A LA BOLONESA
- QUESO RALLADO
- FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.

LUNES

- PURÉ DE CALABAZA
- EMPANADILLAS DE BONITO
- ENSALADA CON REMOLACHA
- FRUTA NATURAL PAN INTEGRAL.

- SOPA DE FIBROS
- CARNE CON PAPAS
- HELADO, PAN BLANCO.

- CREMA DE ZANAHORIAS
- ESPIRALES CON TOMATE Y SAUCHICHAS
- QUESO RALLADO
- YOGUR, PAN INTEGRAL.

- POTAJE DE ALEGRIAS
- CHURROS DE PESCADO
- ENSALADA CON MAÍZ DULCE
- FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.

- BANCO-CAMARÍO
- BAMBURRO DE POLLO AL AJILLO DON BACÓN
- PAPAS GUISADAS
- FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.

- POTAJE DE VERDURAS.
- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL.

- LENTEJAS COMPUESTAS
- RAGÚ DE CERDO CON CHAMPIÑONES.
- PAPAS A CUADRO.
- FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.

- CREMA DE CALABAZA.
- ATÚN CON PAPAS GUISADAS Y MOJO VERDE
- YOGUR, PAN INTEGRAL.

- PURÉ DE BUBANOS
- JUBIAS COMPUESTAS
- ARROZ BLANCO
- FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.

- SOPA DE PESCADO
- NUGGETS DE POLLO
- ENSALADA CON ACETUNAS
- FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.

- POTAJE DE CERROS.
- ARROZ AMARILLO CON CARNE
- RODAJA DE LIMÓN.
- FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL.

- SOPA DE POLLO
- LOMO DE CERDO EN S. DE MANTANA
- SALTEADO DE VERDURAS.
- YOGUR, PAN BLANCO.

- POTAJE DE VERDURAS
- ARROZ A LA CUBANA
- FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL.

- POTAJE DE ESPINACAS
- ROPA VIEJA DE POLLO Y CARNE
- FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.

- CREMA DE ZANAHORIAS
- SPAGUETTIS EN SALSA DE ATÚN
- QUESO RALLADO
- FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.

- CREMA DE CALABACINES
- CIRCUETAS DE MERLUZA
- ENSALADA CON ZANAHORIAS
- FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL.

- PURÉ DE ZANAHORIAS.
- MACARRONES CON TOMATE Y HUEVO DURO
- FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.

- CREMA DE ELNOS
- PAELLA MIXTA CON VERDURAS
- RODAJA DE LIMÓN
- FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL.

- CREMA DE VERDURAS
- FOGONERO INCEBOLLADO.
- PAPAS GUISADAS.
- YOGUR, PAN BLANCO.

- LENTEJAS COMPUESTAS.
- JAMONCITO DE POLLO AL HORNO.
- ENSALADA CON BROTES
- FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.

- PURÉ DE CALABACINES
- GAMBAS COMPUESTAS
- ARROZ BLANCO
- FRUTA NATURAL PAN INTEGRAL.

ENERO

A	1	2	3	4	5	6
B	7	8	9	10	11	12
C	14	15	16	17	18	19
D	21	22	23	24	25	26
E	28	29	30	31		

ENERO

E	1	2	3			
A	4	5	6	7	8	9
B	11	12	13	14	15	16
C	18	19	20	21	22	23
D	25	26	27	28	29	30
	31					

FEBRERO

E	1	2	3	4	5	6	7
A	8	9	10	11	12	13	14
B	15	16	17	18	19	20	21
C	22	23	24	25	26	27	28

Valores Nutricionales:

- ENERGÍA kcal
- PROTEÍNAS gr.
- LÍPIDOS gr.
- HIDRATOS DE CARBONO gr.



★ En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.

★ Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:
- María González, Diplomada en Nutrición humana y dietética.
- Inmaculada Gea, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- María Rodríguez, Graduada en Biología y Máster en Calidad y Seguridad de los Alimentos.